Exercițiu de conștientizare de sine: explorarea valorilor profesionale [1]

„Valorile" sunt ceea ce credem, ceea ce susținem și ceea ce reprezentăm. Le dezvoltăm încă din copilărie, prin experiențele și viața de zi cu zi pe care o trăim în familie, la școală și datorită interacțiunilor noastre sociale (religie, politică, interese etc.). Este vorba despre principii fundamentale pentru noi, care ne determină să recunoaștem ce este bine sau rău, corect sau greșit. De cele mai multe ori, considerăm propriul nostru „sistem de valori" ca fiind ceva de la sine înțeles, astfel încât nu suntem capabili să realizăm că există diferite puncte de vedere asupra realității. Prin urmare, adesea credem că ceea ce este corect pentru noi este corect și pentru toți ceilalți, ceea ce, desigur, nu este cazul, deoarece diferențele culturale și sociale pot conduce o persoană, un grup, o societate, o națiune la sisteme de valori diferite.

Comportamentul diferit de cel definit de valorile noastre ne conduce la conflicte personale și dezamăgiri. De exemplu, să presupunem că X consideră că este foarte important să petreacă timp cu prietenii și familia, mai degrabă decât să încerce să obțină mai mulți bani și bunuri materiale. Dimpotrivă, Y crede că obiectivul tuturor ar trebui să fie acela de a încerca să câștige mai mulți bani, deoarece prin achiziții vor fi recunoscuți ca fiind de succes. Când X trebuie să rămână peste program pentru a termina o sarcină, el/ea se supără. Banii suplimentari pentru ore suplimentare nu îl/o ajută să se simtă mai bine, mai ales când știe că ratează întâlnirea stabilită cu prietenii pentru activitatea sportivă de vineri. Dimpotrivă, Y este fericit și consideră că orele suplimentare îl vor ajuta, pe de o parte, să-și dovedească superiorului interesul special pentru companie și, pe de altă parte, să creeze condițiile potrivite pentru dezvoltarea profesională și, prin urmare, pentru o creștere salarială. Acum, imaginați-vă că Y ar fi șeful lui X! Probabilitatea conflictelor interpersonale ar crește considerabil, atât în frecvență, cât și în intensitate, iar ruperea relațiilor dintre ei ar fi aproape sigură.

Datorită faptului că sistemul nostru de valori este stabil, reprezentând convingeri fundamentale și de bază pentru noi, conflictele care decurg din diferențele de valori sunt foarte dificil de rezolvat. Din acest motiv, este important să cunoaștem propriul sistem de valori și să alegem medii de lucru care sunt în concordanță cu valorile noastre.

[1] De către Biroul de legătură al Universității din Macedonia (Grecia) Departamentul de consiliere profesională

Această publicație a fost realizată cu sprijinul financiar al Comisiei Europene în cadrul programului Erasmus+. Informațiile și opiniile prezentate în această publicație aparțin autorilor. Comisia Europeană și Agenția Națională Belgiană nu pot fi trase la răspundere pentru utilizarea informațiilor conținute în prezenta publicație.

Exercițiu

Cu ajutorul următoarelor exerciții, puteți identifica, evalua și clasifica valorile dvs. Mai întâi, citiți cu atenție următoarea listă de valori personale și profesionale și notați în coloana corespunzătoare ce părere aveți despre ele. Puteți completa orice alte valori pe care le considerați importante pentru dvs.

Atenție: Notați-vă propriile valori și gândiți-vă la ceea ce simțiți în legătură cu fiecare dintre ele, nu la ceea ce simt părinții, prietenii sau, în general, persoanele importante pentru dvs. sau la opinia publică.

Valoare	Foarte importantă	Important	Nesemnificativ
Satisfacție personală *„Vreau un loc de muncă care să mă facă fericit”*			
Putere sau autoritate *„Îmi place să iau decizii și să supervizez activitatea altora*			
Să dau ceva înapoi comunității „Mi-ar plăcea un job în care să ajut oamenii”			
Leadership *„Îmi place să supraveghez pe ceilalți, să le atribui sarcini și să gestionez un grup”*			
Independență – Autonomie *„Aș dori să lucrez singur și ca munca mea să nu depindă de alții”*			
Creativitate „Vreau să fac o muncă care să-mi permită să-mi pun în practică propriile idei și să mă simt util.”			
Respectul celorlalți „Vreau ca colegii și partenerii să mă respecte”			

Această publicație a fost realizată cu sprijinul financiar al Comisiei Europene în cadrul programului Erasmus+. Informațiile și opiniile prezentate în această publicație aparțin autorilor. Comisia Europeană și Agenția Națională Belgiană nu pot fi trase la răspundere pentru utilizarea informațiilor conținute în prezenta publicație.

Beneficii financiare *„Principalele mele motivații sunt remunerația și banii pe care îi câștig.”*			
Interesul pentru cunoaștere „Aș dori un loc de muncă care să-mi permită să învăț în continuare lucruri noi”			
Perspective de avansare „Mă interesează un post care oferă oportunități de avansare”			
Siguranța locului de muncă *„Îmi doresc un loc de muncă stabil și permanent, pe care să mă pot baza”*			
Mediu de lucru plăcut *„Pentru mine este foarte important să lucrez într-un mediu prietenos și favorabil muncii mele”*			
Recunoaștere (financiară sau etică) *„Vreau ca munca mea să fie apreciată”*			
Faima-prestigiu-glorie *„Îmi pasă ca ceilalți să mă aprecieze prin munca mea.”*			
Timp liber *„Mi-ar plăcea să am un loc de muncă care să-mi ofere mult timp liber”*			
Echilibrul între familie și carieră *„Obiectivul meu este să pot echilibra viața personală și cea profesională. O viață personală împlinită este la fel de importantă ca o viață profesională împlinită.”*			
Sănătate			

Această publicație a fost realizată cu sprijinul financiar al Comisiei Europene în cadrul programului Erasmus+. Informațiile și opiniile prezentate în această publicație aparțin autorilor. Comisia Europeană și Agenția Națională Belgiană nu pot fi trase la răspundere pentru utilizarea informațiilor conținute în prezenta publicație.

„Cariera mea ideală nu ar avea un impact negativ asupra bunăstarea fizică sau emoțională.”			
Alt			
Altele			
Alt			

Revizuiește din nou lista ta de valori, apoi alege și marchează mai jos cele mai importante 5. Deoarece nu există răspunsuri corecte sau greșite, este util să realizezi ce este important pentru tine într-o carieră, pentru a căuta și, în cele din urmă, a găsi cea care îți va oferi ceea ce cauți. Valorile tale vor influența tipul, conținutul și performanța profesiei alese. Este important să știi exact de ce ai aceste valori.

Scrieți mai jos cele mai importante 5 valori ale dvs. și explicați pentru fiecare dintre ele exact de ce sunt atât de importante pentru dvs. Acest exercițiu vă va ajuta să recunoașteți dacă anumite studii sau locuri de muncă se potrivesc sau nu cu propriul sistem de valori.

Pe baza acestor date, vei putea lua cea mai bună decizie pentru viitorul tău.

1. ……..…….. este important pentru eu pentru că

……..

2. .....este important pentru mine deoarece

……..

3. .....este important pentru mine deoarece

……..

4. .....este important pentru mine deoarece

……..

5. .....este important pentru mine deoarece

……..

Această publicație a fost realizată cu sprijinul financiar al Comisiei Europene în cadrul programului Erasmus+. Informațiile și opiniile prezentate în această publicație aparțin autorilor. Comisia Europeană și Agenția Națională Belgiană nu pot fi trase la răspundere pentru utilizarea informațiilor conținute în prezenta publicație.